

MÁS DEL 20% DE TRABAJADORES DUERME MENOS DE SEIS HORAS

- Fundación Laboral San Prudencio y BTI firman un acuerdo para mejorar la calidad del sueño en las empresas
- Se harán diagnósticos y formación

◊ A. Salazar

VITORIA – Según una encuesta de la Fundación Laboral San Prudencio, una de cada cinco personas trabajadoras alavesas duerme menos de seis horas y sufre somnolencia grave diurna sin saberlo. Con el objetivo de mejorar la calidad de ese tiempo que se pasa en brazos de Morfeo, y coincidiendo este viernes con el Día Mundial del Sueño, ayer se firmó un convenio entre esta entidad y BTI Biotechnology Institute. Una alianza con la que se busca ofrecer soluciones innovadoras y científicamente avaladas para prevenir, diagnosticar y tratar los trastornos del sueño, uno de los principales problemas que afectan al bienestar y al rendimiento laboral de las personas. El convenio surge a partir de los

resultados de la encuesta sobre salud emocional y calidad del sueño, elaborada por La Fundación Laboral San Prudencio, en la que han participado 2.112 personas trabajadoras de empresas alavesas. Y es que los datos revelan que más del 20% de los trabajadores/as duermen menos de seis horas diarias, lo que impacta en su capacidad de concentración y su estado de ánimo.

LOS RESULTADOS El 22% presenta somnolencia grave durante la jornada laboral, con el consecuente riesgo de accidentes y descenso del rendimiento. El 32% de los hombres y el 16% de las mujeres roncan fuerte, lo que puede ser indicativo de sufrir apneas del sueño. De hecho, un 15% de los hombres y un 4% de las mujeres podrían tener episodios de apnea



Yolanda Berasategui (Fundación Laboral San Prudencio) y Eduardo Anitua (BTI) firmando el acuerdo.

mientras duermen por sus respuestas en este estudio, un trastorno que, sin tratamiento, puede derivar en problemas cardiovasculares y otras complicaciones.

“El sueño es un proceso biológico de suma importancia para mantener un buen estado de salud física y mental. Hoy en día, existen más de 90 enfermedades relacionadas con el sueño”, subrayan desde la

Fundación Laboral San Prudencio.

LAS INICIATIVAS Así, gracias a este acuerdo, se permitirá acercar a las empresas y sus plantillas programas de prevención, diagnóstico y tratamiento de los trastornos del sueño, contribuyendo así a mejorar la salud y el bienestar laboral en Álava. Para ello, pondrán en marcha planes de formación y educación sanitaria

relacionado con el sueño y sus trastornos, así como en hábitos correctos del sueño. También un plan de identificación y diagnóstico de personas trabajadoras que sufren apnea obstructiva del sueño y otros trastornos, y programas de concienciación en las empresas para prevenir los efectos negativos de la privación del sueño en la productividad y la seguridad laboral. ●

Visibilizar la violencia de género en menores

El Ayuntamiento de Vitoria organiza mañana una jornada en el Palacio Europa para mostrar esta realidad

VITORIA – El Departamento de Políticas Sociales del Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz reunirá mañana, de

9.00 a 14.00 horas, a más de 300 personas que participarán en el Palacio Europa en una Jornada sobre niños, niñas y adolescentes víctimas de violencia de género.

Bajo el lema *Visibilizar para reparar*, el encuentro pretende mostrar la realidad de las y los menores que conviven en contextos de violencia de género. Se trata de ofrecer un

espacio en el que profesionales de distintos ámbitos puedan compartir cómo están trabajando y cuáles son los retos a futuro.

En concreto, en esta cita, que contará con la apertura del concejal de Políticas Sociales, Lucho Royero, habrá dos ponencias sobre el impacto de la violencia de género en los hijos e hijas de las mujeres que directamente la sufren. Serán a cargo de los psicólogos Montse Plaza y Pablo Nieva.

Una mesa redonda sobre cuál debe ser el futuro en esta materia, en la que participarán cinco profesionales, cerrará el programa. –A.S.

Sendilagun cumple dos años con 58 atenciones a matrimonios e hijos

Para conmemorar este aniversario, esta tarde el doctor David Ramírez, impartirá una charla en Nclie

VITORIA – Sendilagun, el servicio de orientación familiar de la diócesis de Vitoria, cumple dos años con 58 atenciones a familias, matrimonios e hijos en diversos ámbitos. Para conmemorar este aniversario, hoy el doctor en Neurociencia y Cognición, docente en varias universidades españolas y americanas, David Ramírez, impartirá una charla, a las 18.30 horas, en el salón de conferencias del colegio Nclie de Gasteiz.

Dada la creciente demanda de parejas y familias con rupturas o realidades de fragilidad, la diócesis de Vitoria decidió crear en 2023 esta oficina multidisciplinar que cuenta con psicólogos, abogados, expertos en mediación y sacerdotes para así abarcar diversos ámbitos.

Así, en estos 24 meses de trayecto-

ria, Sendilagun ha atendido un total de 58 familias, “muchas de las cuales sigue acompañando para dotar de esperanza y futuro ante momentos de dificultad”.

De ahí que con motivo de este aniversario sus responsables hayan organizado una iniciativa abierta a todos, especialmente a familias y parejas. Se trata de una conferencia bajo el título *Amor en tiempos de crisis. Impacto del entorno en la realidad matrimonial*, a cargo de David Ramírez, doctor en Neurociencia y Cognición.

Ramírez es psicólogo sanitario, doctor en Neurociencia y Cognición por la Universidad de Navarra. Desde 2018, dirige la consulta PsicoSalud Pamplona, especializada en trastornos clínicos como depresión, ansiedad, adicciones o terapia de pareja.

Es además autor del libro *Un amor sin límites*, que aporta una novedosa visión sobre el ser humano desde la perspectiva neuropsicológica, sociológica y espiritual. –A.S.



REFORVIT
REFORMAS VITORIA

ELIMINACIÓN DE BARRERAS
PORTALES COTA CERO
FACHADAS
TERRAZAS
REFORMA DE VIVIENDAS
INFORMES PERICIALES
PRESUPUESTOS ON-LINE

C/ Aranzabal, 8 945.032.810
www.reformas-vitoria.es